V Rastreio Cardiovascular AEFFUP

Manual do Participante

U. PORTO

Planta da Tenda

Participante

1

2

3

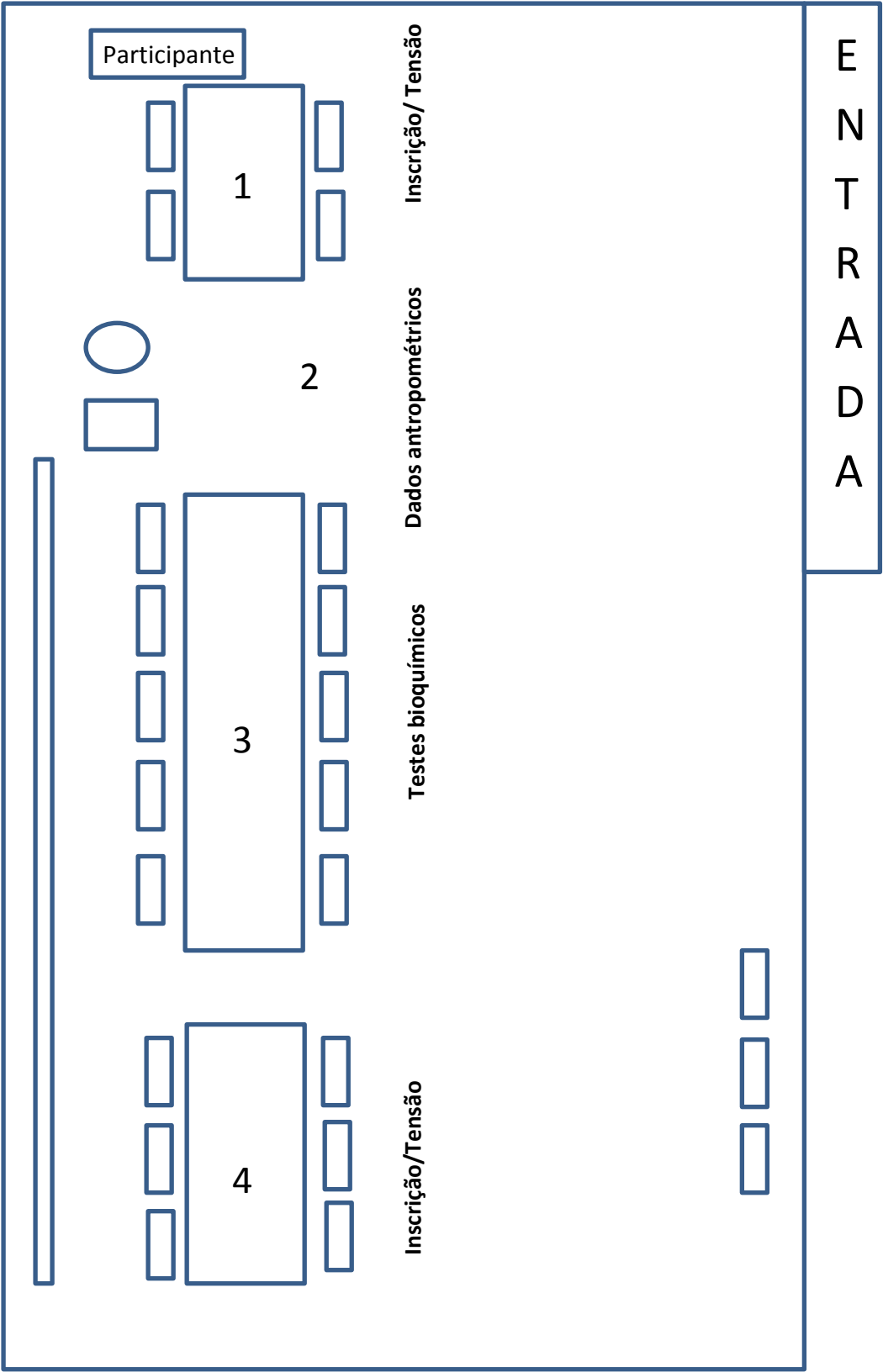
4

Inscrição/ Tensão

Dados antropométricos

Testes bioquímicos

Inscrição/Tensão

ENTRADA

Recomendações Gerais:

- É aconselhável chegar 10/15 minutos antes do turno para que posso ocorrer uma boa preparação do mesmo;

- Quando chegares ao local do Rastreio deve dirigir-te ao(s) responsável(is) da AEFFUP nesse momento;

- É importante uma aparência limpa e asseada e uma postura profissional:

- Assim como referido, será cobrada uma multa de 3€ em casos de falta;

- É importante que tenham o cuidado de transmitir a vossa "experiência" à pessoa que vos substitui, de modo a agilizar e melhorar todo o precesso do Rastreio.

Turnos AEFFUP

Turnos	9:00-11:00	11:00-13:00	13:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	TERÇA
Rastreio(2)	Brandão	Souto	Rute	Ferraz	Cristina	Diogo	
	Ricardo	Mariana	Luísa	Sofia	Tomás	Camilo	
	9:00-11:00	11:00-13:00	13:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	QUARTA
	Miguel	Luísa	Sofia	Diogo	Liliana	Brandão	
	Ricardo	Fábio	Cristina	Rute	Mariana	Souto	
	9:00-11:00	11:00-13:00	13:00-14:00	14:00-16:00	16:00-18:00	18:00-20:00	QUINTA
	Ana	Jéssica	Camilo	Fábio	Mariana	Jéssica	
	Luísa	David	David	Miguel	Pedro	Pedro	

1)Posto de Inscrição/Tensão Arterial

- **Preenchimento do questionário sobre hábitos de saúde** – É importante esta parte para que a pessoa relaxe antes de medir a tendão arterial; Todas as informações que acharem pertinente e ainda não estejam no questionário poderão colocar na parte "Notas". Nesta secção poderão, também fazer alguma observação sobre os dados recolhidos

-**Medição da tensão arterial** – Quando a pessoa já estiver mais calma e menos agitada pode, então, efectuar-se a medição destes valores. A medição será efectuada 2 vezes e no caso de os valores serem muito discrepantes medir-se-á uma terceira. As diferentes medições são efectuadas com diferença de 2 minutos, e é sempre a última que é válida.

Irão estar disponíveis dois tipos de tensiómetros: de pulso e de braço, ambos funcionam da mesma forma, apenas varia o local de medição.

Condições de medição:

- □5 min. repouso, 30 min. sem tabaco, cafeína ou agonistas adrenérgicos;
- Sentado, costas apoiadas, braço apoiado na mesa, sem roupa que aperte e à altura do coração;
- Imóvel, pernas não cruzadas, calado, relaxado;
- Braçadeira pelo menos 2,5 cm acima do espaço antecubital, não apertado e centrado sobre a artéria radial;
- Colocar o dispositivo em funcionamento;
- Registar a pressão arterial sistólica e diastólica;
- Repetir a determinação 1-2 min.

Instruções de utilização (tensiómetro de braço):

- Colocar a braceira no braço, só quando esta estiver devidamente posicionada é que se deverá ligar o aparelho e pressionar a tecla START/STOP.
- O fim de medição é indicado por um sinal acústico;
- No display aparecerá o valor de tensão arterial sistólica e diastólica e por baixo o valor das pulsações;
- Para desligar o aparelho basta pressionar a tecla START/STOP, ou apenas deixar que ele desligue automaticamente após 3 minutos;
- Alguns erros que apareçam devem chamar ajuda por parte da organização ou consultar directamente o manual de utilização.

Instruções de utilização (tensiómetro de braço):
- Colocar a braceira no pulso, só quando esta estiver devidamente posicionada é que se deverá ligar o aparelho, este demorará cerca de 2 segundos a fazer a verificação;
- O fim de medição é automático;
- No display aparecerá o valor de tensão arterial sistólica e diastólica e por baixo o valor das pulsações;
- O aparelho irá desligar 1 minuto após última utilização.
- Alguns erros que apareçam devem chamar ajuda por parte da organização ou consultar directamente o manual de utilização.

2) Parâmetros antropométricos

Peso

1. Verificar se a m´quina está calibrada

2. Pesar o indivíduo, sem este se apoiar.

3. Registar o peso (em kilos).

Altura

1. Posição vertical perfeita (atenção calcanhares, joelhos, costas, cabeça).

2. Registar a altura (em metros). Se aplicável, descontar a altura dos saltos!

IMC = peso / (altura)2

3) Testes bioquímicos

Cada participante irá realizar os dois testes (medição de colesterol e medição de glicemia)

- ### Colesterol

Este parâmetro deve ser o primeiro a ser medido pois é o que demora mais tempo a leitura e é o mais sensível. Devem, antes de picar ter já as duas máquinas preparadas e prontas a utilizar, para que, se for possível, aproveitar a mesma gota de sangue e não ser necessário picar cada pessoa duas vezes.

A máquina disponível será igual àquela utilizada na explicação dos trabalhos.

Instruções

1. Calçar luvas.
2. Preparar ambas as máquinas para medição; No caso da máquina de colesterol introduzir a tira no devido local
3. Limpar a pele com compressa e álcool. Deixar secar bem.
4. Fazer pender o braço durante 1 minuto.
5. Massajar a zona onde vai ser feita a picada.
6. Fazer a picada com lanceta estéril descartável. NÃO espremer a zona picada.

a) Empurrar a tampa da lanceta para dentro do corpo do dispositivo até ouvir um clique.

b) Desenroscar e descartar a tampa da lanceta.

c) Pressionar a plataforma contra o local seleccionado e accionar o botão de disparo.

d) Descartar a lanceta para o contentor respectivo.

Depois da quantificação, pressionar a zona da picada com algodão seco e levantar a mão

NOTAS

1. Cada embalagem de tiras teste tem um chip a que corresponde um código da embalagem.

2. É fundamental confirmar a correspondência chip-código sempre que se muda de embalagem de tiras teste. Ligar o aparelho e confirmar. Se não corresponder, não fazer doseamentos!

3. Inserir uma tira teste no dispositivo na posição correta; o equipamento emitirá um sinal.

4. Obter a amostra – 1ª gota para glicémia, 2ª gota para colesterol (rejeitar a 1ª se só colesterol)

5. Colocar a gota de sangue sobre a zona própria da tira. Não afastar o dedo até indicação de que a amostra é suficiente.

6. Aguardar. O equipamento emitirá um sinal sonoro eo resultado aparecerá no ecrã.

Registar!

7. Ejetar a tira usada para contentor apropriado. Manter as tiras sempre no tubo original protegidas da luz solar e em local fresco.

Manter o tubo de tiras fechado. Para calibrar, proceder de igual modo mas com uma gota da solução de controlo em vez da amostra de sangue. O resultado obtido deve estar dentro dos valores referência.

MUITO IMPORTANTE : trata-se de um teste muito sensível, pelo que a ocorrência de erros é frequente. Uma vez que as tiras são muito caras é essencial ter muito cuidado com todo o tipo de erros e não rejeitar a tira se der errado antes da medição, pois podem ser simples erros de leitura. Aconselha-se a leitura do material de instruções específico da máquina. Pede, também que caso exista alguma dúvida contactarem alguém da organização

- ## Glicemia

Trata-se de um teste bastante mais fácil que o de colesterol e muito menos sensível. Contudo pede-se, também, o máximo de cuidado. O procedimento é igual à medição de colesterol, sendo que é vantajoso, ao máximo aproveitar a mesma picada, para recolha de amostra.

Em caso de avaria ou contaminação de qualquer uma das máquinas é recomendável o pedido de ajuda à organização

4) Aconselhamento

Rastreio do Risco Cardiovascular

O que é?

RCV global - Probabilidade de um indivíduo vir a ter um evento cardiovascular nos próximos 10 anos.

RCV relativo – risco de uma população que apresenta determinado fator de risco desenvolver um evento cardiovascular, quando comparado com uma população que não apresenta esse fator de risco. Sinergismo!

Porque é importante avaliar?

- ✓ Identificar indivíduos de risco
- ✓ Prevenção da morbilidade e mortalidade cardiovascular
- ✓ Acompanhamento da condição clínica e da resposta à terapêutica
- ✓ Motivação para a terapêutica (farmacológica e não farmacológica)

Fatores de Risco Cardiovascular

O que são?

Condições cuja presença num indivíduo/população aumenta a probabilidade de ocorrência de evento cardiovascular.

Modificáveis *vs* não modificáveis

Não modificáveis:

Idade
Género
Raça
Antecedentes (pessoais/familiares)

Modificáveis:

Pressão arterial	**Excesso de peso/obesidade**
Colesterol	**Sedentarismo**
Glicemia	**Consumo de álcool**
Triglicerídeos	Lesão de órgãos-alvo
Tabagismo	

Risco Cardiovascular - Aconselhamento

Discurso

Afável e calmo
Simples e claro
Convincente, responsável
Rigoroso, sério e objetivo

O que NÃO fazer...

NÃO alarmar
NÃO julgar
NÃO duvidar

Atitude profissional

Usar bata lavada
NÃO mascar chiclete/rebuçados
NÃO usar telemóvel
NÃO falar/comentar com os colegas
...

Aconselhamento – Estilo de vida

Tabagismo

Não fumar! Não começar! Parar agora!
Hoje existem abordagens farmacológicas e não farmacológicas eficazes.
Preferir/promover ambientes sem fumo de tabaco.

http://www.ekthe rapies.com/smoking.jpg

Alimentação saudável

Mínimo de 3 refeições por dia
↑ frutas, vegetais, cereais
↑ carne magra e peixe
Pouco sal
↓ doces, refrigerantes, "fast food"
↓ fritos e molhos
Álcool: 2 copos (homens) ou 1 copo (mulheres) de vinho/dia
Beber muita água (6-8 copos/dia)

http://turbocharged.us.com/wp-content/uploads/2012/02/Veggie-Bike.jpg

Exercício físico

Moderado regular, adaptado à condição clínica. Começar devagar.
≥ 30 minutos/dia, eventualmente fraccionado
Vencer limitações/estigmas.
Calçado/roupa confortável, leve e solta.

30 minutes of brisk walking benefits health
ADAM.
http://haroldgibbons.files.wordpress.com/2011/06/brisk-walking.jpg

Aconselhamento

Obesidade - Porque é fator de risco CV?
Aumenta o risco de hipertensão arterial, diabetes, valores elevados de colesterol e triglicerídeos no sangue. Aumenta o risco cardiovascular.

Exercício físico - Porque é relevante praticar?
A prática regular de uma actividade física moderada reduz o risco cardiovascular e ajuda a controlar outros fatores de risco, nomeadamente o excesso de peso, a hipertensão arterial, a resistência à insulina (diabetes).

Colesterol - O que é? Porque é fator de risco CV?
É uma gordura do sangue. Pode acumular-se nas paredes dos vasos sanguíneos e perturbar o fluxo sanguíneo normal. Se o sangue não consegue chegar a um órgão, o funcionamento deste começa a ficar comprometido, podendo até ser impedido (enfarte, trombose).

Porque está elevado?
Pode ter história familiar, estar relacionado com uma alimentação pouco saudável e com excesso de gorduras. Pode ser causado por outra doença (por exemplo, hipotiroidismo).

Aconselhamento

Pressão arterial - O que é? Porque é que a hipertensão é fator de risco CV?
É a força que o sangue exerce sobre a parede dos vasos sanguíneos quando o coração se contrai (sistólica, máxima) ou relaxa (diastólica, mínima). Se a pressão arterial for demasiado elevada pode causar o rebentamento de um vaso e, consequentemente uma hemorragia. Por outro lado, está associada ao depósito de gordura na parede dos vasos sanguíneos, o que pode fazer com que o sangue tenha dificuldade em fluir e pode mesmo não conseguir chegar onde é preciso. Quando isto acontece no coração, ocorre um enfarte; quando acontece no cérebro, ocorre uma trombose (AVC).

Porque está elevada?
Em mais de 90% dos casos não tem uma causa identificável (hipertensão primária ou essencial). Existem sim, fatores de risco. Nos restantes casos, a hipertensão é secundária a outra condição clínica (ex: feocromocitoma).

E se estiver baixa?
Não é preocupante, desde que o indivíduo se sinta bem (sem tonturas, sem quedas).

Aconselhamento

Diabetes - O que é? Porque é fator de risco CV?
Corresponde à existência de concentrações de açúcar no sangue superiores ao recomendável.
Significa que o organismo não consegue utilizar o açúcar do sangue porque não produz insulina (diabetes tipo 1) ou porque não a consegue usar (diabetes tipo 2).
A diabetes tipo 1 trata-se com insulina, dieta e exercício físico regular e adequado.
A diabetes tipo 2 trata-se com dieta, exercício físico regular e adequado, e com comprimidos; pode ser preciso insulina.

Porque está elevado?
Pode ter história familiar, estar relacionado com uma alimentação pouco saudável ou com outros fatores de risco (hipertensão, idade).

IMPORTANTE: Durante o Aconselhamento deverão entregar um kit a cada pessoa e uma garrafa de água. Do kit fazem partes alguma amostra, material de promoção de sáude, um vale de 5 dias grátis no ginásio Bom Sucesso Healthclub e uma vale de 30 euros na MultiOpticas. É importante darem bastante enfase a água como bom hábito saudável e à pratica de exercício com a oferta do ginásio e com a aula de Zumba no dia 1 às 16:00h.

Ética e profissionalismo
Bata limpa
Conversa
Telemóveis e afins
Calma
Responsabilidade